FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

علاقه ضوء القمر بصحه الانسان النفسيهتكيّس المبايض

مرض في المبايض يسبب خلل في الإباضة بسبب خلل في الهرمونات. يترافق أحيانا مع أعراض أخرى(مثل اضطراب الدورة الشهرية و ازدياد الوزن وظهور الشعر الخشن وحب الشباب في مناطق مختلفة من جسم المرأة وقلة شعر الرأس) (ويسمى متلازمة تكيس المبايض) أحيانا لا يكون له أية أعراض و يكتشف بالصدفة عند فحص المريضة لسبب آخر

الانتشار:

شا ئع جدا ويختلف من بلد لبلد ومن عرق لعرق. وبشكل عام فهو عند ربع إلى ثلث السيدات.

الأسباب:

الأسباب الحقيقية غير معروفة ويعتقد أن هناك طبيعة وراثية للمرض (يكثر في بعض العائلات والأقارب). يبدأ في سن المراهقة حيث تحدث زيادة سريعة للوزن وتغيرات هرمونية سريعة. قد يوجد بعض الدور لمستقبلات هرمون الأنسولين وإن بعض الأدوية (كأدوية الصرع) قد تسبب الأعراض.

الأعراض والعلامات:

متفاوتة جدا و يمكن أن يتم اكتشاف المرض بالصدفة بالسونار: وجود 10 بويضات وكل منها بحجم أقل من 10 مم في محيط المبيض(مثل حبات عقد اللؤلؤ)
ويتضخم المبيض مرة ونصف إلى ثلاث مرات ويزداد نسيج المبيض في الوسط.

الأعراض:

- اضطراب الدورة الشهرية: انقطاع أو تباعد الدورات.
- ضعف التبويض: يسبب تأخر الحمل والعقم.
- زيادة الوزن: يكون مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 BMI تكون زيادة الوزن متمركزة في الجذع مما يسبب اضطراب الدهون بالجسم.
- ظهور شعر خشن في مناطق مختلفة من جسم المرأة و منها الذقن و منطقة الشارب والبطن و الصدر بسبب اضطراب الهرمون الذكري.

قد يوجد ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري

أسباب الأعراض

التغيرات الهرمونية ليست معروفة بالكامل ولكن هناك ارتفاع بهرمون الأنسولين عند العديد من المريضات. هذا الهرمون يفرز من البنكرياس (المعثكلة) ويقوم بالالتصاق بجدار الخلية ويحمل السكر من الدم لداخل الخلية للاستفادة منه. أما في تكيس المبايض فهو يعجز

عما سبق مما يحرض المشكلة للاستمرار بإفرازه مما
يرفع معدله بالدم.
وهذا يؤثر على المبايض في اضطراب استجابتها للإشارات الهرمونية من الدماغ والمحرضة
لنمو البويضات مسببا توقف نمو البويضات مبكرا. كما
يؤثر في زيادة إفراز الهرمون الذكري من المبايض وزيادة استجابة خلايا الجسم له

التشخيص:

ليس صعبا.
-1 الأعراض.
-2 فحوصات المختبر:

- ارتفاع LH بالنسبة FSHوهو الأهم
- ارتفاع الأنسولين رغم أن سكر الدم طبيعي
- ارتفاع الهرمون الذكري Testosterone
- ارتفاع هرمون الحليب عند البعض فقط
- ارتفاع الهرمونات الأنثوية E2 , E1
- انخفاض مستقبلات الهرمونات الجنسية
- أحيانا اضطراب هرمونات الغدة الدرقية

فحص السونار البطني أو المهبلي و يفضل الفحص المهبلي لدقته العالية بعكس الفحص بالسونار
البطني (الخطأ عالي)-3

العلاج:

لا يوجد شفاء تام للمرض ولكن يمكن معالجة الأعراض التي تضايق المريضة أكثر.

العلاج الأهم هو تنقيص الوزن بالغذاء وبالرياضة.

-1 اضطراب الدورة الشهرية: حبوب منع الحمل أو حبوب البروجيسترون وحبوب الميتفورمين بجرعة
مناسبة للوزن.
-2 الشعر الخشن: حبوب مضادة للهرمون الذكري لفترة لا تقل عن 6- 9 أشهر وتعود الأعراض فور إيقاف
الحبوب ولها تأثيرات جانبية بالاستخدام
المديد ولذلك ننصح بالطرق الأخرى لإزالة الشعر ولاسيما الليزر.

-3 زيادة الوزن: بحسب شدة المرض. كلا الأمرين يؤديان إلى بعضهما إذ أن زيادة الوزن تترافق مع اضطراب الهرمونات وهذه تؤدي إلى التكيس
والعكس صحيح إذ يمكن أن تكون الاضطرابات الهرمونية هي السبب في ازدياد الوزن. لذلك ننصح ببرامج الحمية والتمارين الرياضية لتخفيف الوزن.
-4 العقم:

-1 العلاج الدوائي:

حبوب الميتفورمين التي تساعد **استجابة المبايض للعلاجات المنشطة**
وتقلل خطر تهيج المبايض عند تنشيطها بالأدوية وتقلل إسقاط الحمل بالأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.
يجب الاستمرار عليها لمدة لاتقل عن 3 أشهر وخلال الأشهر في بداية الحمل. أدوية تحريض الإباضة أما على شكل حبوب أو إبر وتتطلب مراقبة المبايض وتحديد أيام الإباضة
ومواعيد العلاقة الزوجية الجنسية وهذا يجعل نسبة الحمل ضعف النسبة الطبيعية تقريبا.

-2 العلاج الجراحي:

بإجراء تثقيب للمبايض عن طريق المنظار البطني ونسبة نجاحها عالية.

المضاعفات بعيدة الأمد للتكيس:

-1 مرض السكري: يفضل الفحص الدوري لسكر الدم.
-2 سرطان بطانة(تجويف الرحم): يفضل الفحص الدوري لسماكة وشكل بطانة الرحم.
-3 ارتفاع ضغط الدم: يفضل القياس المنتظم لضغط الدم.

زيادة الدهون: يفضل قياسها الدوري وعلاجها لأنها قد تتسبب ببعض أمراض القلب والشرايين

-4 زيادة الدهون: يفضل قياسها الدوري وعلاجها لأنها قد تتسبب ببعض أمراض القلب والشرايين


FUTURES
EDUCATIONAL
SYSTEMS

FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

الربو و فحص كفاءة الرئة

يعتبر فحص كفاءة الرئة بأنواعة المختلفة مؤشرا دقيقا لمدى التغيرات التي تحصل في القصبات الهوائية والشيعيبات التنفسية وهنالك العديد من الطرق لفحص تلك الكفاءة:

أولا: منها ما يستعمل عادة في العيادة أو داخل المستشفى

النوع الاول: فحص (PEFR) هو اداه لقياس مدى القدرة النفخية (الزفير) للهواء ومثل هذا الجهاز ممكن ان يتوفر لدى المريض في بيته ايضا ويكون بمثابه مراقب لاداء وتحسن وظائف الرئه واعراض المريض اثناء العلاج او بعد انهاءه. وتحسب قدرة الزفير باللترات فعلى سبيل المثال: الشخص البالغ من الذكور يستطيع ان ينفخ ما بين 580 - 600 لتر في الدقيقة، في حين تبلغ القدرة للنساء 480 - 500 لتر في الدقيقة.

النوع الثاني: ويستعمل في العيادات المختصة حيث يجرى الفحص بواسطه الحاسوب computerized spirometry والذي عن طريقه نستطيع استخلاص قدرة المرض النفخيه اثناء الشهيق وكدلك الزفير حيث ان ذلك يساعد على معرفة اي من الشعيبات الهوائيه أو القصيبات الهوائية يوجد فيه انسداد أكثر من الاخر وبأي نسبة بالأضافة الى ذلك نستطيع الكشف عن مدى استجابة المريض لموسع القصبات مما يساعد على إعطاء

FUTURES EDUCATIONAL SYSTEMS

المريض العلاج الافضل وفي فترة مناسبة.

النوع الثالث: فحص كفاءه الرئة والمعتمد على ما يسمى بفحص نفاذية أول اكسيد الكربون DL-CO في الرئه والذي يجرى للكشف عن وجود المساحات المفقودة لدى مريض الانسداد القصبي المزمن أو الذي يعاني من نقص أكسجين وارتفاع في ثاني اكسيد الكربون وهذا الفحص غالبا ما يجرى في المستشفى

ويجب الاشارة هنا ان كثيرا في التغيرات التي تحدث خلال فحص المريض بهذه الاجهزه تكون ناتجة عن المؤثرات الموجوده حولنا في البيئة التي نعيشها فهنالك الكثير من المؤثرات الموجودة في الهواء كالغبار مثلا او ابخرة المواد الموجودة في المعامل أو الدخان المتصاعد من المطاحن الى غيرها من المهيجات المتواجدة في الظروف الصناعية

ثانيا: المهيجات الكميائية التي تحدث بعد التعرض للمواد المستعملة في تنظيف المنازل والادوات المنزلية وحتى المواد الشخصية كالعطور والمكياجات.

ثالثا: المهيجات المرتبطة بالاقمشة والانسجة الصناعية مثل البرادي والسجاد والكنب.
رابعا: المهيجات التي قد تأتي من وجود حيوانات اليفة داخل المنزل كالقطط والعصافير واطعمة اسماك الزينه

ومن الجدير بالذكر انه يوجد هنالك فحص خاص يجرى للمرضى للتأكد من تحسسهم لهذه المهيجات حيث يعمل وخز الجلد بالماده المثيرة للتهيج والكشف عن وجود ردة فعل في الجلد

على شكل احمرار أو دوائر وبهذا تتكون فكرة عن وجود تحسس للمريض على تلك الماده المهيجة. في النهاية نقول ان درهم وقاية خير من قنطار علاج وتجنب المواد المهيجة والمحرضات هو احدى اهم الطرق الناتجة لتفادي المرض.


FUTURES
EDUCATIONAL
SYSTEMS


FUTURES
EDUCATIONAL
SYSTEMS